

NAS CELEBRAÇÕES MOSTRAMOS A NOSSA FÉ ATRAVÉS DAS MÃOS E DOS BRAÇOS

Com as mãos batemos no peito para reconhecer os nossos pecados e mostrar arrependimento. Com as mãos fazemos o sinal da cruz, com uma só cruz, da cabeça ao peito, de um ombro ao outro ombro: "EM nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo" ou com três cruzeiros, na cabeça, na boca e no peito. "Pelo sinal da Santa Cruz livre-nos Deus nosso Senhor dos nossos inimigos". O Sinal da Cruz teve a sua origem na preparação para o Batismo, já no século III. Com os nossos braços damos o abraço da paz. Quando se unem em Matrimônio, os Esposos unem mãos um ao outro.

NA PRÓXIMA 4ª FEIRA PODEMOS RECEBER O PERDÃO DE DEUS

Na Capela do Senhor e Senhora da Ajuda a CELEBRAÇÃO PENITENCIAL COM SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO será às 15 horas, na próxima 4ª feira, 25 de Março. Estará presente outro Padre, além do Pároco.

Na Igreja Paroquial será às 21 horas. Estarão presentes os Senhores Padres Correia Fernandes, Feliciano, Tiago, Márcio, Henrique e Fernando Silva.

Precisamos que Deus nos perdoe porque não O amamos como Ele merece. A Ele devemos a vida de cada dia. A relação com Deus há-de ser verdadeira. Por isso, precisa de Encontros com Ele em que reconhecemos as nossas faltas. D'Ele sempre podemos esperar uma resposta de PERDÃO.

O SACRAMENTO DA RECONCILIAÇÃO NAS PARÓQUIAS VIZINHAS

3ª feira - Senhora do Porto (21 horas)

4ª feira - Senhora da Boavista (21 horas)

6ª feira - Lordelo do Ouro (21 horas)

NO PRÓXIMO DOMINGO COMEÇAM AS CELEBRAÇÕES DA SEMANA SANTA

No início de cada Eucaristia faz-se a BÊNÇÃO E PROCISSÃO DE RAMOS. Também na Eucaristia de Sábado à tarde e na Eucaristia da Capela do Senhor e Senhora da Ajuda se fará esta homenagem ao Senhor com Ramos. Se tivermos possibilidade, levemos ramo já de casa. Costumam usar-se ramos de Oliveira, de alecrim ou palmas. Mas podem unir-se ramos e outras árvores.

Na Eucaristia das 11:15 a BÊNÇÃO DOS RAMOS far-se-á no Adro da Igreja, se o clima permitir. Nas outras Eucaristias a Bênção faz-se junto à porta principal da Igreja ou da Capela, seguindo para o altar o Presidente e a Assembleia, quando possível.



ABRE-TE!
DA QUARESMA À PÁSCOA:
UM CAMINHO COM SENTIDO(S)

V Domingo da Quaresma - A | 22 de Março 2026

LITURGIA DA PALAVRA

LEITURA I Ez 37, 12-14

PELO PROFETA, DEUS ENCORAJA O SEU POVO PARA SAIR DO CATIVEIRO

Assim fala o Senhor Deus: «Vou abrir os vossos túmulos e deles vos farei ressuscitar, ó meu povo, para vos reconduzir à terra de Israel. Haveis de reconhecer que Eu sou o Senhor, quando abrir os vossos túmulos e deles vos fizer ressuscitar, ó meu povo. Infundirei em vós o meu espírito e reviveréis. Hei de fixar-vos na vossa terra e reconheceréis que Eu, o Senhor, digo e faço».

Palavra do Senhor.

SALMO RESPONSORIAL Salmo 129 (130),1-2.3-4ab.4c-6.7-8 (R. 7)

**No Senhor está a misericórdia
e abundante redenção.**

**Do profundo abismo chamo por Vós, Senhor,
Senhor, escutai a minha voz.
Estejam os vossos ouvidos atentos
à voz da minha súplica.**

**Se tiverdes em conta as nossas faltas,
Senhor, quem poderá salvar-se?
Mas em Vós está o perdão,
para Vos servirmos com reverência.**

**Eu confio no Senhor,
a minha alma espera na sua palavra.
A minha alma espera pelo Senhor
mais do que as sentinelas pela aurora.**

**Porque no Senhor está a misericórdia
e com Ele abundante redenção.
Ele há de libertar Israel
de todas as suas faltas.**

PARÓQUIA DE Nª SRª DA AJUDA

Rua Bartolomeu Velho, 501, 4150-124 Porto

Igreja Paroquial - Tel. 226 183 409

Capela - Tel. 226 104 708

E-mail - pnsajuda@gmail.com

Site - www.paroquiadaajuda.org



Esta FOLHA é preparada de acordo com a PALAVRA DE DEUS DE CADA DOMINGO. Pode recebê-la no seu email. Basta enviar uma mensagem para o email da Paróquia pnsajuda@gmail.com e a mesma será enviada a seguir.

LEITURA II Rm 8, 8-11

NA UNIÃO A CRISTO OS CRISTÃOS RECEBEM A VIDA NOVA DA RESSURREIÇÃO

Irmãos: Os que vivem segundo a carne não podem agradar a Deus. Vós não estais sob o domínio da carne, mas do Espírito, se é que o Espírito de Deus habita em vós. Mas, se alguém não tem o Espírito de Cristo, não Lhe pertence. Se Cristo está em vós, embora o vosso corpo seja mortal por causa do pecado, o espírito permanece vivo por causa da justiça. E se o Espírito d'Aquele que ressuscitou Jesus de entre os mortos habita em vós, Ele, que ressuscitou Cristo Jesus de entre os mortos, também dará vida aos vossos corpos mortais, pelo seu Espírito que habita em vós.

Palavra do Senhor.

EVANGELHO Jo 11, 1-45

DANDO VIDA A LÁZARO, JESUS REVELA-NOS O PODER DA RESSURREIÇÃO

Naquele tempo, estava doente certo homem, Lázaro de Betânia, aldeia de Marta e de Maria, sua irmã. Maria era aquela que tinha ungido o Senhor com perfume e Lhe tinha enxugado os pés com os cabelos. Era seu irmão Lázaro que estava doente. As irmãs mandaram então dizer a Jesus: «Senhor, o teu amigo está doente». Ouvindo isto, Jesus disse: «Essa doença não é mortal, mas é para a glória de Deus, para que por ela seja glorificado o Filho do homem». Jesus era amigo de Marta, de sua irmã e de Lázaro. Entretanto, depois de ouvir dizer que ele estava doente, ficou ainda dois dias no local onde Se encontrava. Depois disse aos discípulos: «Vamos de novo para a Judeia». Os discípulos disseram-Lhe: «Mestre, ainda há pouco os judeus procuravam apedrejar-Te e voltas para lá?». Jesus respondeu: «Não são doze as horas do dia? Se alguém andar de dia, não tropeça, porque vê a luz deste mundo. Mas, se andar de noite, tropeça, porque não tem luz consigo». Dito isto, acrescentou: «O nosso amigo Lázaro dorme, mas Eu vou despertá-lo». Disseram então os discípulos: «Senhor, se dorme, estará salvo». Jesus referia-se à morte de Lázaro, mas eles entenderam que falava do sono natural. Disse-lhes então Jesus abertamente: «Lázaro morreu; por vossa causa, alegro-Me de não ter estado lá, para que acrediteis. Mas, vamos ter com ele». Tomé, chamado Dídimo, disse aos companheiros: «Vamos nós também, para morrermos com Ele». Ao chegar, Jesus encontrou o amigo sepultado havia quatro dias. Betânia distava de Jerusalém cerca de três quilómetros. Muitos judeus tinham ido visitar Marta e Maria, para lhes apresentar condolências pela morte do irmão. Quando ouviu dizer que Jesus estava a chegar, Marta saiu ao seu encontro, enquanto Maria ficou sentada em casa. Marta disse a Jesus: «Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido. Mas sei que, mesmo agora, tudo o que pedires a Deus, Deus To concederá». Disse-lhe Jesus: «Teu irmão ressuscitará». Marta respondeu: «Eu sei que há de ressuscitar na ressurreição do último dia». Disse-lhe Jesus: «Eu sou a ressurreição e a vida. Quem acredita em Mim, ainda que tenha morrido, viverá; e todo aquele que vive e acredita em Mim não morrerá para sempre. Acreditas nisto?». Disse-lhe Marta: «Acredito, Senhor, que Tu és o Messias, o Filho de Deus, que havia de vir ao mundo». Dito isto, retirou-se e foi chamar Maria, a quem disse em segredo: «O Mestre está ali e manda-te chamar». Logo que ouviu isto, Maria levantou-se e foi ter com Jesus. Jesus ainda não tinha chegado à aldeia, mas estava no lugar em que Marta viera ao seu encontro. Então os judeus que estavam com Maria em casa para lhe apresentar condolências, ao verem-na levantar-se e sair rapidamente, seguiram-na, pensando que se dirigia ao túmulo para chorar. Quando chegou aonde estava Jesus, Maria, logo que O viu, caiu-Lhe aos pés e disse-Lhe: «Senhor, se tivesses estado aqui, meu irmão não teria morrido». Jesus, ao vê-la chorar, e vendo chorar também os judeus que vinham com ela, comoveu-Se profundamente e perturbou-Se. Depois perguntou: «Onde o pusestes?». Responderam-Lhe: «Vem ver, Senhor». E Jesus chorou. Diziam então os judeus: «Vede como era seu amigo». Mas alguns deles observaram: «Então Ele, que abriu os olhos ao cego, não podia também ter feito que este homem não morresse?». Entretanto, Jesus, intimamente comovido, chegou ao túmulo. Era uma gruta, com uma pedra posta à entrada. Disse Jesus: «Tirai a pedra». Respondeu Marta, irmã do morto: «Já cheira mal, Senhor, pois morreu há quatro dias». Disse Jesus: «Eu não te disse que, se acreditasses, verias a glória de Deus?». Tiraram então a pedra. Jesus, levantando os olhos ao Céu, disse: «Pai, dou-Te graças por Me teres ouvido. Eu bem sei que sempre Me ouviste, mas falei assim por causa da multidão que nos cerca, para acreditarem que Tu Me enviaste». Dito isto, bradou com voz forte: «Lázaro, sai para fora». O morto saiu, de mãos e pés enfaixados com ligaduras e o rosto envolvido num sudário. Disse-lhes Jesus: «Desligai-o e deixai-o ir». Então muitos judeus, que tinham ido visitar Maria, ao verem o que Jesus fizera, acreditaram n'Ele.

Palavra da Salvação.

A VIDA ENCAMINHA-NOS PARA A RESSURREIÇÃO

Os Encontros de Jesus com pessoas vivas como a Samaritana e o Cego de nascença prepararam-nos para escutar a Sua intervenção divina em favor de Lázaro que tinha morrido. Jesus revela o Seu poder sobre a morte. **Eu Sou a Ressurreição e a Vida... Acreditas nisto?** - pergunta Jesus a Marta, irmã de Lázaro.

Também a nós nesta parte final da Quaresma Jesus nos interroga. A Fé na Ressurreição pelo Seu poder é talvez a mensagem mais importante de Jesus. Todos nós desejamos viver e a “certeza da morte nos entristece”. A ressurreição não é só um acontecimento futuro. É uma realidade pessoal ligada ao próprio Jesus. Na noite pascal somos convidados a dar a Jesus a mesma resposta de Marta: **“Eu creio Senhor”**.

JESUS TOCA A NOSSA FRAGILIDADE

Visitando as Irmãs de Lázaro e o seu túmulo Jesus aproxima-se da dor chora e toca a realidade da morte. Sem tocar fisicamente o corpo morto de Lázaro manifesta a Sua compaixão e devolve Lázaro à vida. Chorando, Jesus manifesta a gravidade da morte. Não minimiza o seu impacto sobre nós, mesmo manifestando que tem poder sobre ela.

O Evangelho apresenta-nos Jesus a tocar nas pessoas para lhes inspirar confiança. Toca num leproso sem receio de contágio para o curar e o integrar na comunidade. Toca num cego para o iluminar. Toca nas crianças para as abençoar. E também se deixa tocar, “saindo d'Ele uma força que a todos curava.” Pelas mãos e pela pessoa de Jesus manifesta-se a força de Deus que transmite força vital.

ABRE AS TUAS MÃOS E OS TEUS BRAÇOS!**TOCA E DEIXA-TE TOCAR!**

Nesta 5ª Semana da Quaresma o Programa da nossa Diocese convida-nos a reconhecer a necessidade e a importância do TATO e do CONTACTO.

Por eles se manifesta o sentido do amor e compaixão. Podemos contactar pessoas que nos manifestam a sua e a nossa fragilidade. Nos pobres, nos doentes, nos sós, podemos tocar Cristo Sofredor. “O que fizestes a um dos meus irmãos mais pequeninos a mim o fizestes”.

Também precisamos de nos deixar tocar por Cristo e pelos outros. O TATO é o sentido da proximidade e da encarnação. A Fé cristã é corporal. Deus fez-se carne. Convida a gestos concretos de cuidado, serviço e misericórdia.

**A PALAVRA DE JESUS
NA 5ª SEMANA DA QUARESMA**

2ª feira - S. João 8, 1-11

3ª feira - S. João 8, 21-30

4ª feira - ANUNCIAÇÃO DO

SENHOR - S. Lucas 1, 26-38

5ª feira - S. João 8, 51-59

6ª feira - S. João 10, 31-42

Sábado - S. João 11, 45-56

DOMINGO DE RAMOS

- S. Mateus 26, 14-27,66